1368

सचित्र योग आसन

सचित्र योग

पंडित
काशीनाथ

یوگ ہی جیون

پراچین

سچتر یوگ آسن

پنڈت کاشی ناتھ مہوہ (بجنور)

ملنے کا پتہ

کمپیٹیشن بک ڈپو کھاری باولی

دہلی

دیباچہ

شاستروں نے یوگ کے آٹھ حصہ بیان کئے گئے ہیں انھیں آٹھ حصوں کے درمیان ایک آسن بھی ہے۔ اب میں آسنوں کے بارے میں اپنے کچھ خیالات ظاہر کرنا ضروری سمجھتا ہوں آسنوں کے بنا انسان کے سارے کام بیکار ہیں۔ شاستروں میں آسنوں کی مشق کرنے والے کو بہت سے فائدے ہوتے ہیں جس سے کہ مشق کرنے کے بعد انھوں نے فائدے اٹھاکر اپنی زندگی کو کامیاب بنایا ہے یوگ درشن میں مہرشی پاتنجلی نے آسن کو اس طرح بیان کیا ہے یعنی جس سے ہمیشہ سکھ حاصل ہو وہی آسن ہے اس میں شک بھی نہیں کہ آسنوں کی مشق کرنے والے پورے تندرست رہ کر سکھ سے زندگی گذار رہے ہیں یوگ درپن میں لکھا ہے کہ آسنوں کی مشق سے انسان طاقتور ہونے کے ساتھ ساتھ تیجوی بھی ہوتا ہے جس طرح آگ میں تپانے سے سونا چاندی وغیرہ دھاتوں کا میل دور ہوجاتا ہے اور صاف ہوجاتا ہے اسی طرح یوگ آسنوں کی مشق کرنیوالوں کے جسم سے ساری بیماری دور ہوکر وہ تندرست ہوجاتے ہیں اور

اپنی زندگی کو سکھی نبانے کے ساتھ ساتھ بڑی عمر والے ہو جاتے ہیں۔ یہ آسن پدھتی۔ اس آریہ ورت ملک میں بہت قدیم زمانے سے چلی آتی ہے۔ لیکن اس ملک کے رہنے والے لوگ بے علمی کی وجہ سے جہاں اپنی سب کاریگری بھول گئے جہاں ورزش سے تعلق رکھنے والے آسنوں کو بھی بھول بیٹھے۔

یہی وجہ ہے کہ آج ہمارے ملک کو اتنا بڑا ہوتے ہوئے بھی کمزور اور دوسروں کے منہ کو تاکنے والے نظر آتے ہیں۔

ہم کو اس بات کا ذرا بھی علم نہیں کہ ہمارا رہن سہن کس طرح کا ہونا چاہیئے۔ ہم کس طرح تندرست رہ سکتے ہیں۔ اس کا ہم کو ذرا بھی خیال نہیں۔

ہم اوپر خیال کر چکے ہیں کہ آسن یوگ کا تیسرا درجہ ہے اس سے پیشتر یوگ کے دو حصہ۔ یم اور نیم ہیں۔

ان پر عمل کرتا ہوا انسان اگر آسنوں کا مشق کرنیوالا ہو جائے تو ضرور ضرور صبر و استقلال کو حاصل کرتا ہے آسنوں کی مشق سے خون۔ صاف رہتا ہے۔

ساری آنتیں بھی ستھری رہتی ہیں اور کبھی کسی طرح کی بیماری حملہ آور نہیں ہوتی۔ میں اپنے عزیز بھائیوں کے سامنے اس چھوٹی سی کتاب کو اس لئے حاضر کر رہا ہوں کہ میں نے اپنے

آپ آسنوں کی مشق سے بہت فائدہ اٹھایا ہے۔ میں کئی سال تک مریض رہا حکیموں کی خدمت میں حاضر ہوا۔ مگر پورے طور سے تندرست نہ ہو چکا تھا۔ اتفاق سے مجھے آسنوں کے مشق کرنیوالے جناب پنڈت دکتری درجی شرما نے آسنوں کی مشق کرنے کی ہدایت کی میں نے آسنوں کی مشق کرکے تندرستی حاصل کی اب میں خوشی کے ساتھ۔ اپنے عزیز بھائیوں کے سامنے آسنوں کے تجربہ کو تیار کرتا ہوں۔

قدیمی زمانہ میں رشی۔ مہرشی اور یوگی آسنوں کی مشق سے افضل درجہ کو حاصل کرتے تھے۔

جس طرح جسم کی حفاظت کے لئے کھانا پڑا ضروری ہیا اسی طرح آسن بھی ضروری ہیں۔ اور ہر ایک آدمی آسن کو روزانہ کام میں لاتا تھا مگر ترکیب کا جان لینا ضروری ہے اس لئے اس کتاب کو لکھنا ضروری سمجھا گیا اور امید کرتا ہیں آپ صاحب اولاد کو آسنوں کی مشق کی تعلیم دینگے۔

کاشی ناتھ

دن کا کام

روزانہ ہر ایک آدمی کو کیا کیا کام کرنے ضروری ہیں

اشٹانگ ہردیہ میں جو دن کا کام ہر ایک آدمی کو بتایا گیا ہے اس کا کچھ بتایا ہوا ہم پڑھنے والوں کے جاننے کے لئے یہاں دینا ضروری سمجھتے ہیں۔

یعنی صبح سورج نکلنے سے پہلے تندرستی اور زندگی کی حفاظت کے لئے اٹھے اور سب فکروں کو چھوڑ کر پاخانے جائے اور دانت صاف کرنے کے لئے نیم۔ کیکر۔ سہوڑا۔ وغیرہ درختوں کی داتون کرے یا کسی اور طرح کا منجن کرے داتون کنکی انگلی کے اگلے حصے کے برابر موٹی اور بارہ انگلی لمبی ہونی چاہیئے۔

جس سے اسکو بیچ سے پھاڑ کر زبان بھی صاف کی جا سکے

داتون کو خوب چبا کر۔ اسکی کنجی سی بنا لیں۔
رفتہ رفتہ داتون کو صاف کرنا چاہیئے۔ جس سے کہ مسوڑوں کو کوئی تکلیف نہ ہو۔ پھر کلا کرے اس کے بعد

تیل کی مالش

یعنی روزانہ سرسوں کے تیل کی مالش کرے ۔ مالش بائے کے مرضوں میں مفید ہے۔
تھکاوٹ اور بڑھاپے کو دور کرتی ہے۔ نظر خوش کرتی ہے اور عمر کو بڑھاتی ہے ۔ نیند آرام سے آتی ہے کھال بھی مضبوط ہو جاتی ہے مالش سر کے کان اور پیروں میں کثرت سے کرنی چاہیئے۔
جس نے جلاپ لیا ہو۔ کفنکے مریض کو اور جس کو قبض ہو مالش نہیں کرنی چاہیئے۔ اس کے بعد

ویایام کسرت

یعنی ورزش کرنے سے جسم ہلکا کام کرنے میں چست ہاضمہ میں طاقت جسم کا زیادہ نہ بڑھنا۔ ہر ایک حصہ کا برابر ہونا یہ فائدے ہیں

بائے کا مرض اور جس کو پت کا مرض ہو۔ بالک بوڑھے اور قبض کے مریض کو ورزش نہیں کرنی چاہیئے۔

تر کھانا کھانے والے اور طاقتور کو بھی تھوڑا تھکان آنے تک ہر روز ورزش کرنی چاہیئے

ورزش دوسرے موسموں سے بسنت اور جاڑوں میں خاص طور سے کرنی چاہیئے۔

اسنان غسل

غسل ہاضمہ کو درست کرتا ہے۔ اور عمر کو بڑھاتا ہے۔ طاقت کا دینے والا ہے۔ غسل سے کھانا۔ پسینہ۔ سستی۔ جلن پیاس وغیرہ دور ہوتی ہے۔ جسکی آنکھیں دکھتی ہوں۔ کان کے مریض کو۔ اور جس کو دست آتے ہوں پیٹ میں قبض ہو۔ زکام ہو تو غسل نہ کرنا چاہیئے۔

غسل کرنے کے بعد ہر ایک آدمی کو عبادت وغیرہ کرنا ٹھیک ہے۔ اور بعد میں اپنا روزگار کرنا درست ہے

ہم تندرست کیسے رہ سکتے ہیں

روزمرہ کھانے میں غور کرنا۔ ہر ایک کام کو اچھی طرح سمجھ کر شروع کرنا۔ ہر ایک کاموں میں من کو نہ پھنسانا۔ دان دینا۔ سچ سے محبت کرنا۔ کھشا ورت کو اپنانا۔ یہ تندرستی کے لئے ضروری ہے۔

روزانہ اس بات کو غور کرے۔ میرے دن کس طرح گذر رہے ہیں۔ یعنی اپنے نفع نقصان کو غور کرنا۔ برے کاموں میں من کو ہٹا کر اچھے کاموں میں لگانا۔

اپنی زندگی کے پہلا فرض ہے بس۔ آخیر میں یہ اچھا چال چلن ہم کو ترقی کے زریعہ پہنچانے میں ہمارا مددگار ہوگا۔

آسن ورزش کے بارے میں کچھ ضروری باتیں

(۱) آسنوں کے مشق کرنیوالے کو آسن سے پہلے یوگ کے دو حصہ۔ (۱) یم (۲) نیم۔ کے مطابق چلنا اطفاق ہے۔ ان میں بھی برہم چریہ سب سے ضروری ہے۔

آسن کرنے میں جلدی کرنا نقصان ہے۔ اس لئے جتنا بھی زیادہ وقت مشق میں لگاوے اتنا ہی اچھا ہے۔

(۳) آسن ہمیشہ لنگوٹ باندھکر کرنا چاہیئے۔

(۴) آسن ورزش جاڑے کے موسم بہار میں خاص طور سے کرنی چاہیئے۔ دوسرے موسموں میں کم کرنی چاہیئے۔

(۵) آسن اور ورزش رسال کے بچہ سے لیکر ۷۵ سال کے بوڑھے عورت اور مرد کمزور اور طاقتور بہت فائدہ اٹھا سکتے ہیں

(۶) آسنوں کی مشق کرتے ہوئے من کو خاموش اور ایک رکھنا ضروری ہے۔

(۷) آسن۔ صاف مقام جہاں کی ہوا صاف ہو سورج کی کرن

نہ ہوں - ایسے مقام پر کرنا چاہیئے
(۸) رات کو کہانے میں ہلکا کہانا جو تیز نہ ہو اور تھوڑی مقدار میں کہانا چاہیئے -
(۹) گرم اور بادے کے بڑہانیوالا تیز اور کٹھا چرپری - چیز استعمال نہ کرنی چاہیئے -
گڑ - تیل - مرچ - شراب - سگریٹ - افیم - گانجا - چرس اور طرح طرح کے مصالحہ نقصان دینے والے ہیں -
(۱۰) دودھ - گھی - اور پھل وغیرہ کھانا اچھے ہیں -

پہلا حصّہ

آسن کرنے کے طریقوں کا بیان

شیرس آسن

اس کی ترکیب اس طرح ہے کہ پہلے ایک اچھے گدے
پر سر کو جمائے۔ پھر سر کو پیچھے کی طرف دونوں ہاتھوں سے
پکڑ لیجئے اور اپنے پاؤں کو دیوار کے سہارے کھڑا کیجئے
رفتہ رفتہ مشق بڑھاتے جائیں اس کو ۲ منٹ سے لیکر
۱۵ منٹ تک کر سکتے ہیں۔ زیادہ کرنا فایدہ نہیں دیتا۔
اس لئے غور کر کے مشق کرنی چاہیئے۔ یہ آسن کی ترکیبوں سے
کیا جاتا ہے۔

(۱) انگوچھے کا انڈوا یا پانچ چھ انگل موٹا۔
گدا رکھ کر سر کو اس پر جماؤ پھر سر کو برابر میں کر کے پیروں کو سیدھے اوپر کی جانب تان دینا چاہیئے۔

اگر پیروں کو تاننے میں کچھ مشکل معلوم ہوتی ہو تو دیوار کا سہارا لے لینا چاہیئے۔ اور ہاتھوں کو سر کی پیچھے کی طرف نہ کرنا چاہیئے۔

(۲) دونوں ہاتھوں کو زمین پر رکھ کر سر کو اوپر اٹھا کر صرف ہاتھوں کے بل پر ہی کھڑا ہوتا۔

(۳) ہاتھوں کے سہارا لے کر۔ صرف سر کے بل ہی کھڑا ہوتا

(۴) دونوں ہاتھوں کو انگلی آپس میں ملا کر ہاتھوں پر سر ٹیک دے اور دیوار کے سہارے پاؤں کو سیدھا کر کے ان لئے کھڑے رہنا۔ پیروں کو چھوڑ کر صرف ہاتھوں کے پنجوں کے بل کھڑا ہوتا اس کو ورکھسا سن اور حرکت ہست آسن نام سے پکارتے ہیں۔

اوپر لکھے تیسرے آسن۔ جو کہ پانچ طرح سے کرنا بتایا گیا ہے۔

یہ بات غور کرنے کے قابل ہے کہ مشق کے وقت سانس کا کام آہستہ سے اور برابر حصہ میں ہونی چاہیئے۔

خیال رہے کہ لنگوٹ بہت کس کے نہیں باندھنا چاہیئے اگر کوئی بڑے جسم والا آدمی مشق کرے تو دوسرے آدمی سے سہارا لینا ٹھیک ہوگا جو کہ اس کو گرنے سے بچائے۔

شیرس آسن کے فائدے

سر درد - چھاتی - آنکھ - پیشانی کو فائدہ پہونچاتا ہے اور سر درد کو دور کرتا ہے۔

بدن ہلکا ہوتا ہے۔ اور کام کرنے میں چستی آتی ہے خون صاف ہوتا ہے۔

آنکھیں صاف ہوجاتی ہیں اور قوت حافظہ بڑھتی ہے۔ سوپن دوش - بواسیر - وغیرہ مرض دور ہوجاتے ہیں

ہر روز مشق کرتے بال سفید نہیں ہوتے اس کے علاوہ - باے پت - کف برابر مقدار میں کم ہوجاتا ہے

جگر تلی وغیرہ۔ بدن کے سب حصوں کو فائدہ پہونچتا ہے
گلے کا پھولنا دور ہو جاتا ہے۔
نظر کو قایم رکھتا ہے۔ اور عینک لگانے کی عادت
چھٹ جاتی ہے اور آدمی کا بدن خوبصورت ہو جاتا ہے

(۲) تاڑ آسن

جب آپ اس آسن کو کرنے کے لئے تیار ہوں تو تاڑ
کے درخت یا کھجور کے درخت کی طرح سیدھے کھڑے ہو جائے
شروع میں آپ دیوار کے سہارے کھڑے ہوں۔
پھر سر پیٹھ اور پاؤں کی ایڑی کا پچھلا حصہ دیوار میں
ملا دیں۔ پھر آپ داہنے ہاتھ کو اوپر لے جائیں۔ اور اپنے
بدن کو اچھی طرح تان دیجئے

پھر باری باری سے اپنے ہاتھوں کو اوپر نیچے لے جائیں
مگر بدن کے بیچ حصہ کو بالکل جما کر رکھیں۔ اس آسن کو
تھکاوٹ کے وقت۔ بچہ۔ بوڑھا۔ عورت مرد سبھا

روزانہ کر سکتے ہیں۔

اس کے کرنے سے۔ باہوں اور رانوں میں طاقت آئیگی۔ اور ہاتھ بھی مضبوط ہو جائینگے۔ سر کی بیماری بھی دور ہو جائیگی

ہست پدان گھشٹاسن

دونوں پاؤں ملکر سیدھے کھڑے ہو جایئے۔ پھر ایک ٹانگ کو اوپر اٹھاؤ جب یہ پاؤں دوسرے پاؤں کے ساتھ زاویہ قایم بنا دے تو زمین سے برابر فرق ہو گا۔ اب اسی طرف والے ہاتھ سے دوسرے پاؤں کے انگوٹھے پکڑ لیجئے اور دوسرا ہاتھ کمر پر رکھئے۔ یا دوسری کسی جگہ ہاتھ کے ہیں۔

پھر سے یہ آسن دو طرح کا ہو گا۔ اس حالت میں جب آپ کم سے کم آدھ منٹ ٹھہر لیں تو آہستہ آہستہ اپنے ماتھے اور ناک کو گھٹنے پر لگایئے۔ اس وقت آپ پیٹ کو جتنا زیادہ اندر کھینچ سکو گے اتنا ہی زیادہ فائدہ ہو گا۔

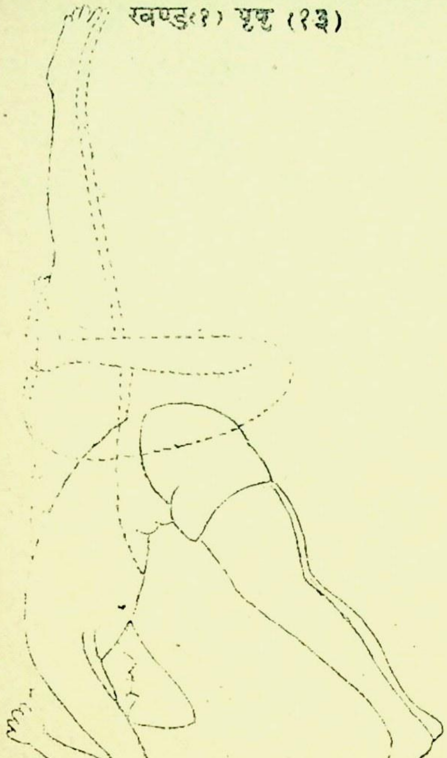
جب آپ کی پیشانی یا ناک گھٹنے سے لگ جاوے۔ تو آپ سمجھیں کہ یہ آسن ٹھیک ہو گا۔ جتنی آپ آسانی سے رہ سکیں رہیں۔

پادھت آسن

پہلے سیدھے کھڑے ہو جائیے پھر سر جھکا کر دونوں ہاتھوں سے اپنے دونوں پیر کے انگوٹھے پکڑ لیجیے۔ یہ دو طرح سے ہوتا ہے ایک ترکیب میں داہنے پیر سے بائیں پیر کا انگوٹھا پکڑنا۔ اور دوسری ترکیب ہے کہ پیروں کو بدل کر ایک دوسرے کے مقام پر رکھنا۔ پھر پہلا کام کرنا۔

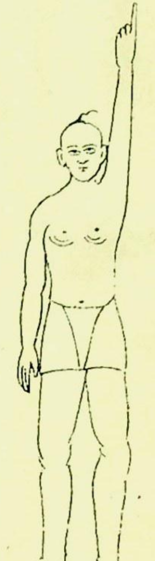
اتنا ہونے پر دونوں ہاتھوں کے تلوے کو پاؤں کے سامنے یا دونوں طرف رکھنا چاہیئے۔ جب یہ بھی ٹھیک ہو تو آہستہ آہستہ۔ جھک کر اپنا سر گھٹنوں سے لگائیے پیٹ کی ہوا کو باہر پھینکیں اور جتنا لے جا سکیں پیٹ کو اندر لے جاؤ۔ دھیان رہے کہ جسم اور گھٹنے جھکنے نہ پاویں۔

(१) शीर्षासन
खण्ड (१) पृष्ठ (१३)

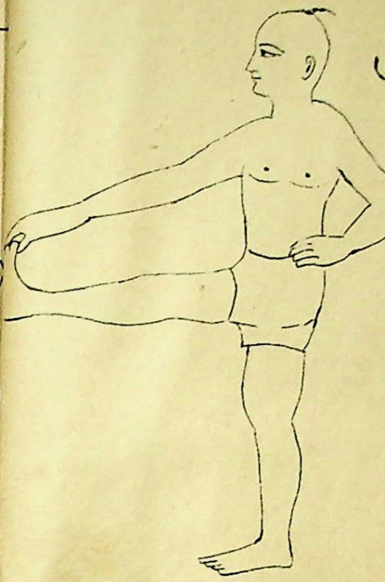


(۱) شیرشاسن
کھنڈ (۱) صفحہ (۱۲)

(२) ताड़ासन
खण्ड (१) पृष्ठ (१३



(۲) تاڑآسن
کھنڈ (۱) صفحہ (۱۳)



(३) हस्त पादांगुष्ठासन

खण्ड (१) पृष्ठ (१६)

(۳) ہست پادانگشٹاسن

کھنڈ (۱) صفحہ (۱۶)

(४) पाद हस्तासन

खण्ड (१) पृष्ठ (१७)

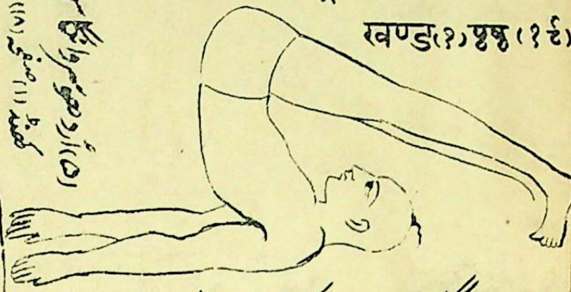
(۴) پادہستاسن

کھنڈ (۱) صفحہ (۱۷)



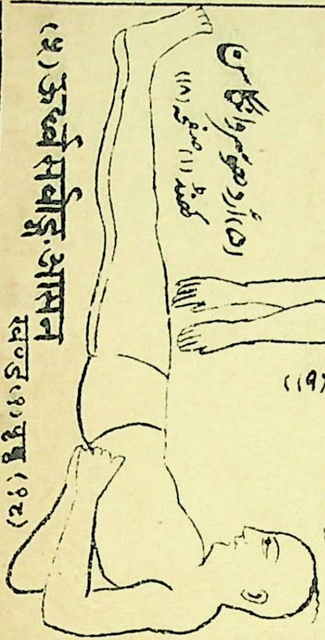
(५) सर्वाङ्ग आसन

खण्ड (१) पृष्ठ (१६)



(۵) سروانگاسن

کھنڈ (۱) صفحہ (۱۹)

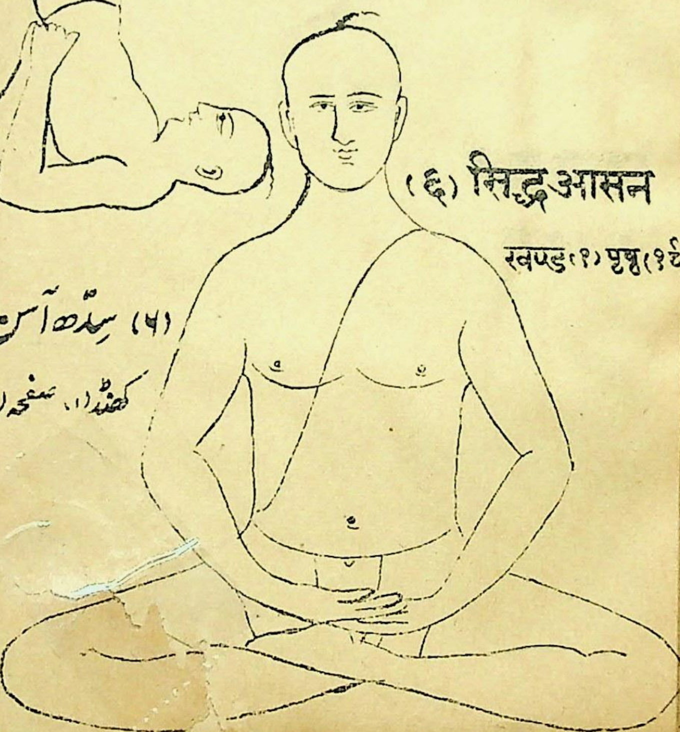


(७) ऊर्ध्व सर्वाङ्ग आसन

खण्ड (१) पृष्ठ (१६)

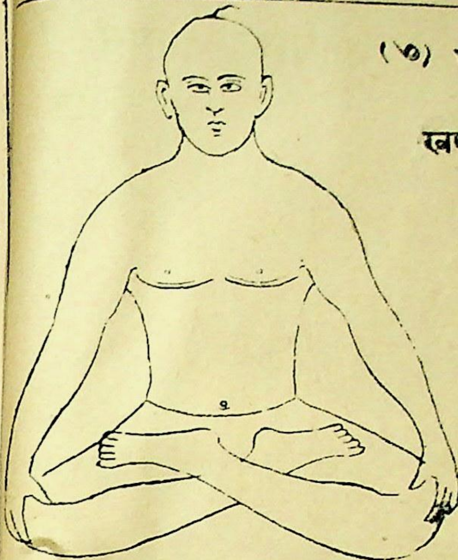
(६) सिद्ध आसन

खण्ड (१) पृष्ठ (१६)



(۶) سِدّھ آسن

کھنڈ (۱) صفحہ (۱۹)



(७) पद्मासन

खण्ड (१) पृष्ठ (२०)

(۷) پدم آسن

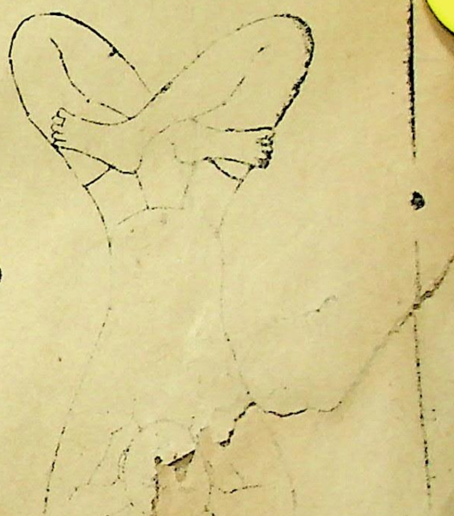
کھنڈ (۱) صفحہ (۲۰)

(८) ऊर्ध्व पद्मासन

खण्ड (१) पृष्ठ (२०)

(۸) اُوردھو پدم آسن

کھنڈ (۱) صفحہ (۲۰)

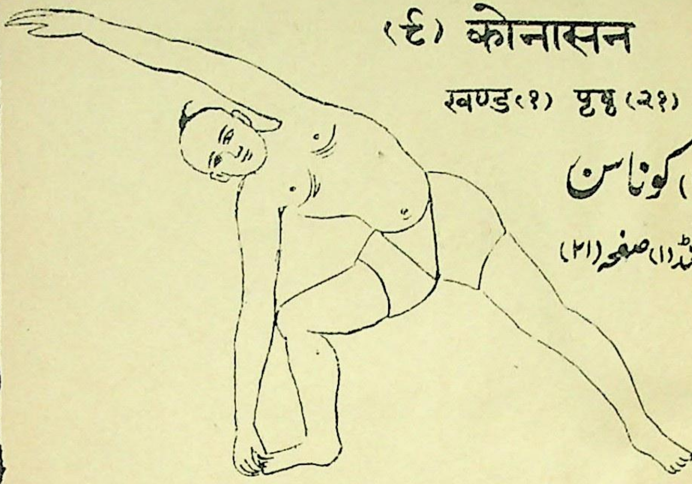


(९) कोनासन

खण्ड (१) पृष्ठ (२१)

(۹) کوناسن

کھنڈ(۱) صفحہ(۲۱)

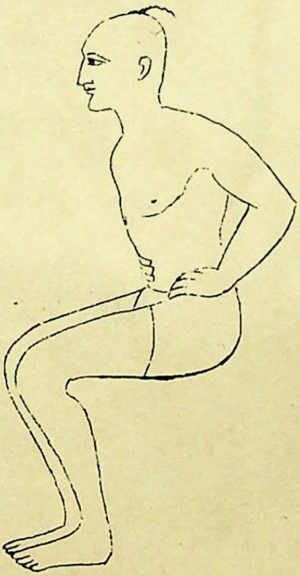


(१०) उत्कटासन

खण्ड (१) पृष्ठ (२१)

(۱۰) اُتکٹاسن

کھنڈ(۱) صفحہ (۲۱)

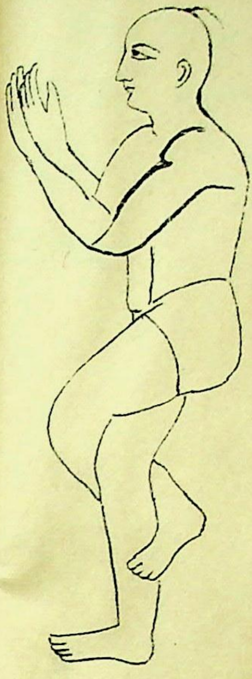


(११) गरुड़ासन

खण्ड (१) पृष्ठ (२२)

(۱۱) گروڑ آسن

کھنڈ (۱) صفحہ ۲۲





(१२) बकासन

खण्ड (१) पृष्ठ (२३)

(۱۲) بکاسن

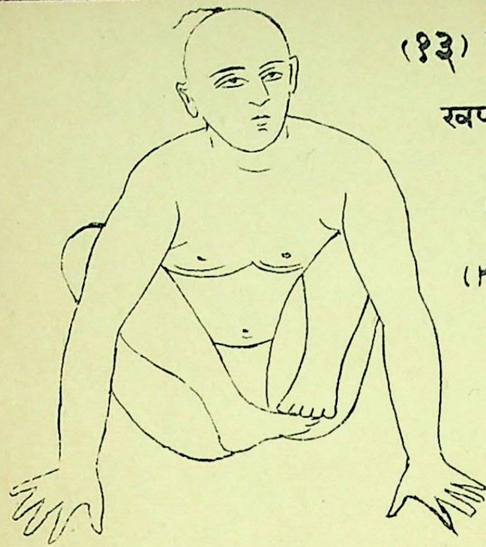
کھنڈ (۱) صفحہ (۲۳)

(१३) तोलासन

खण्ड (१) पृष्ठ (२३)

(۱۳) تولاسن

کھنڈ (۱) صفحہ (۲۳)

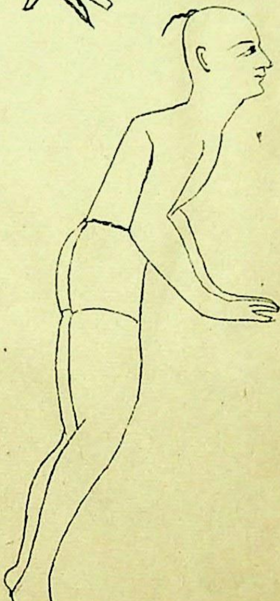


(१४) मयूरासन

खण्ड (१) पृष्ठ (२३)

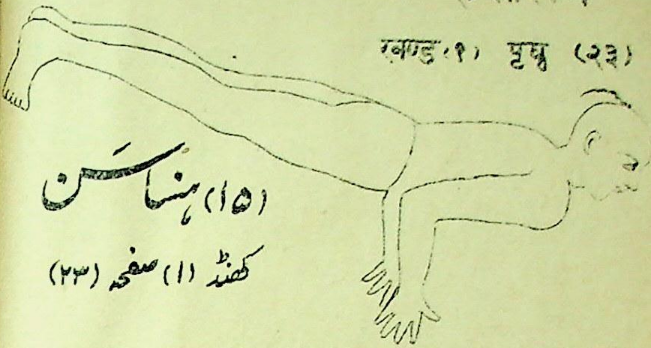
(۱۴) میورآسن

کھنڈ (۱) صفحہ (۲۳)



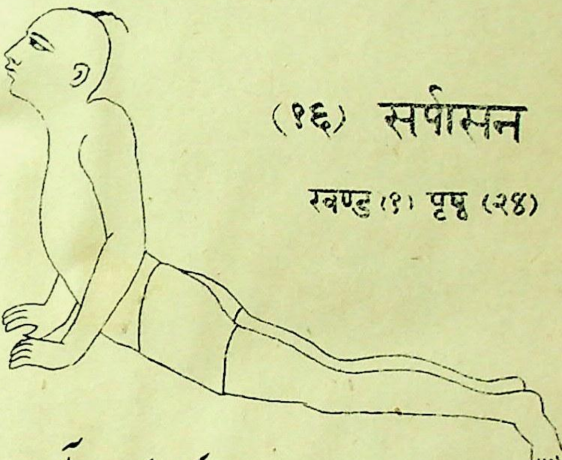
(१५) हंसासन

खण्ड (१) पृष्ठ (२३)



(۱۵) ہنساسن

کھنڈ (۱) صفحہ (۲۳)



(१६) सर्पासन

खण्ड (१) पृष्ठ (२४)

(۱۶) سرپاسن

کھنڈ (۱) صفحہ (۲۴)

اس آسن کو کرنے سے پیٹ کے کمر کے اور پیروں کی تمام نسیں کھچ جاتی ہیں۔ اس کی مشق سے تلی۔ جگر۔ قبض اور گرمی وغیرہ مرض دور ہو جاتے ہیں۔ پورا فائدہ حاصل کرنے کے لئے اس آسن کی مشق دس منٹ تک کرنا ٹھیک ہے۔

(۵) اوردھو سروانگ آسن

پہلے زمین پر چت لیٹ جاؤ اور اپنے دونوں پیروں کو اوپر تان دو پھر آہستہ۔ آہستہ کندھے اور سر کے سہارے سارے جسم کو کھڑا کرو۔ ضرورت پڑنے پر شروع میں ہاتھوں کا سہارا لینا بھی ٹھیک ہے۔

مگر بعد میں بنا ہاتھوں کے سہارے میں کھڑا ہونا چاہیئے اس کو الٹا آسن بھی کہتے ہیں۔ اس کی مشق سے دل میں طاقت بڑھتی ہے۔

خون صاف ہوتا ہے آنکھ صاف کیوتر گلا بالکل لا مرض ہو جاتا ہے۔ کف کی خرابی دور ہوتی ہے۔ اور بھوک اچھی لگتی ہے۔ باقی فائدہ ترشاسن کے برابر ہوتا ہے۔

سروانگ آسن

اس آسن کو کرکے لئے پر چت لیٹ جانا چاہیئے اور منہ اوپر رکھے اور پھر آہستہ۔ آہستہ دونوں پیر اٹھاکر اپنے سر کے اوپر سے بجاکر زمین میں لگا لیجئے۔ پاؤں کے انگوٹھے اور انگلیاں بھی زمین کو چھو دیں۔ یعنی سیدھے زمین میں لگے رہے جاسکیں روزانہ مشق کرنے سے بڑا فائدہ ہوگا بھوک بڑھیگی حاملہ کیلئے آسن ٹھیک ہے۔

سدھ آسن

پہلے اپنے بائیں پیر کی ریڑھی کو گدا اور انڈ کوشن کو بیچ میں اچھی طرح لگالیں اور داہنے پیر کی ریڑھی کو الپتھندریہ کے اوپر حصہ میں لگادو۔ اب اپنی ٹھوڑی کو دل میں کنٹھ کے تھوڑی دور پر لگاکر جسم کو سیدھا کرکے بیٹھے پلکوں کو نہ ہلاتے ہوئے نظر میں کے بیچ میں ٹھہرادے۔ اس کو مشق سے آتما کی قوت دوربین کا مزہ آنے لگتا ہے۔

یہ آسن نہایت پوشیدہ مقام میں کرنا چاہیئے

خاص کر سوپن دوش - وغیرہ دیر سے تاثیں رکھنے والے مرض اور ہو جاتے ہیں آنکھوں کی روشنی بڑھتی رہے اور ہاضمہ کو طاقت دیتا ہے

۸ پدم آسن

داہنے پاؤں بائیں جانگھ اور بائیں پیر داہنی جانگھ پر اس طرح رکھو کہ پاؤں پورے جانگھ پر آجائیں۔ اب داہنہ ہاتھ داہنے گھٹنے پر اور بایاں ہاتھ بائیں گھٹنے پر رکھ دیویں اور اس بات کا خیال رکھیں - کہ گلا سر کے پیچھے کے حصہ پیٹھ کمر وغیرہ سب ایک سیدھ میں رہیں اپنی نظر زمین کے بیچ میں رکھیں جنکی جانگھ موٹی ہیں اور دونوں پاؤں ایکسا دوسرے جگھ پر نہیں آسکتے - ایک ہی سر کو اچھی طرح دوسرے پاؤں کو جنگاہ پر چڑھا کر پہلے آدھے پدم آسن کی مشق کرلیں

۹ اوردھو پدم آسن

اس آسن کو کرنے کے لئے تیز سانس کرے۔ اور پھر پدم آسن لگا لینا چاہیئے۔ اس کے کرنے سے پھر سانس کے برابر میں فائدے حاصل ہوں گے۔

اس کی مشق سے بدن میں پھرتی پیروں میں طاقت خاص کر بڑھتی ہے اور تلی جگر گھٹ جاتے ہیں۔

۱۰ اکونا آسن

پیروں کو فاصلہ دے کر پہلے سیدھے کھڑے ہو جاہیئے اور پہلے تاڑ آسن کو کیجیئے۔ پھر ایک پاؤں کو سیدھا کر کے اور دوسرے پاؤں کو موڑ کر مڑے ہوئے پاؤں کے انگوٹھے اسی طرف والے ہاتھ سے پکڑ لیجیئے اور دوسرے ہاتھ کو اسی طرف والے سیدھے پیر کی سیدھ میں بالکل سیدھا کر کے آگے کو تن جایئے کچھ دیر ٹھہر کر جتنا آسانی سے ٹھہر سکیں ٹھہریں۔ پھر سیدھے آجائیں اور دوسری طرف بھی اسی طرح کیا جائے۔

اس طرح دائیں بائیں کچھ دیر کر کے مشق کیجیے۔

اس سے پیٹھ ۔ کمر پیٹ ۔ ہاتھ پاؤں وغیرہ کی نسوں میں کھنچ پڑنے سے وہ لا مرض ہوتے ہیں ۔ اور ان میں طاقت آتی ہے حاملہ عورت کو چھوڑ کر سب اس کی مشق کر سکتے ہیں۔

(۱۱) انگشٹاسن

پہلے کھڑے ہو کر آہستہ آہستہ جسم کو نیچے لائیے ۔ پھر ایک دہر جانگھ سے دور نیچے کے پیر گھٹنوں سے سیدھے پکڑ لیں اس طرح مشق ہو جائے تو صرف پاؤں کے پنجوں اور انگوٹھوں پر ہی بدن کو ٹھہرائیے اور آسانی سے سکھ کے ساتھ جن پر بیٹھ سکیں بیٹھنے کی مشق کریں ایڑیوں کو ملا کر دونوں طرف سے دونوں گھٹنوں کو اپنی طرف گھمانا چاہیے ۔ اس آسن سے کمر کو فائدہ پہونچیگا ۔ اور پاؤں کی سوجن بھی جاتی رہے گی ۔ یہ آسن عورتوں کے لئے ٹھیک ہے ۔

گروڑ آسن

سیدھے کھڑے ہوکر ایک پاؤں کو دوسرے پاؤں سے لپیٹ لیجیے اور اس طرح لپیٹے جس طرح کسی درخت کو آکاش بیل نام کو بیٹ جاتی ہے۔

اب لئے ہوئے پاؤں کے انگوٹھے کو زمین پر لگانے کی ترکیب کر لیں اور دونوں ہاتھوں کو بھی آپس میں لپیٹ لیجیے اس سے ہاتھ پاؤں کے کھنچا ہونے کے سبب ہاتھ پاؤں اور گھٹنوں کے درد کو دور کرتا ہے۔ یہ آسن آدمیوں کی قوتوں کی زیادتی کو بھی دور کرتا ہے۔ یہ حاملہ عورت کو نہیں کرنا چاہیئے۔

بکا آسن

اپنے دونوں ہاتھوں کے نیچے طاقت سے زمین پر رکھیئے پھر پنجوں کے سہارے موجود رہ کر اپنے تمام جسم کو اوپر اٹھا لیجیے اس آسن کی مشق سے بازوؤں میں طاقت آتی ہے دبلا پن دور ہو جاتا ہے اور تلی کے سب مرض دور ہو جاتے ہیں

تول آسن

بکا آسن کی طرح صرف ہاتھوں کے دونوں پنجوں کے بل تمام جسم کو اوپر اٹھاؤ - بس یہی تول آسن ہے۔

اس میں اور بکا آسن میں یہی فرق ہے کہ بکا آسن میں پاؤں کا جھکاؤ پیچھے کی طرف ہوتا ہے مگر اس میں آگے کی طرف ہوتا ہے اس سے یہی پاؤں میں طاقت آتی ہے۔

میورآسن

اپنے دونوں ہاتھوں کو میز پر جما دو اور دونوں ہاتھوں کی کونیوں کو اس مقام میں لگا لیجئے۔ اپنے سارے جسم کو بکاش کی طرح پنجوں پر سنبھال لیجئے

ہنس آسن

اس کے لیے زمین پر پنجے ٹیک دونوں ہاتھوں کی کونیاں بھی اس مقام میں لگا لیوے اور بکاسن کی طرح سارا بوجھ پنجوں پر ڈال لے۔

سینہ اور منہ کو آگے جھکا کر پاؤں کو نیچے بیجا زمین میں لگاوے۔

اسے ہنس آسن کہتے ہیں۔ اس کی مشق سے ٹٹی وغیرہ میں فائدہ ہوتا ہے۔ بائے پت وغیرہ مرض دور ہوتے ہیں ہاضمہ درست ہوتا ہے۔ بدن میں پھرتی آتی ہے اور بھی بہت سے فائدے ہیں۔

سرپ آسن

پہلے پٹ لیٹ جائیے۔ پھر دونوں ہاتھوں کے نیچے ناجی کے پاس لگا اور کمر کے پیچھے کا تمام حصہ زمین کو چھوتا ہوا رکھ کر کمر کے اوپر کا تمام حصہ سانپ کے پھن کی طرح اوپر کو اٹھاوے اس کو سرپ آسن کہتے ہیں

پاداں گوشٹاسن

ایک پاؤں کو ایڑی۔ گدا دائڈ کوسن کے نیچے میں لگانا اسی ایڑی پر تمام جسم کے بوجھ سے کر۔ اس پاؤں کے نیچ کے

بل بیٹھ جاؤ اور دوسرے پاؤں کو اس پاؤں کے گھٹنے کے اوپر رکھکر بیٹھ جاؤ۔

سہارے کے لئے ایک ہاتھ چوکی یا دیوار پر رکھ سکتے ہیں اس آسن کے کرنے سے ورید، دہ پاور بڑنے سے وریہ کا نسیت و نابود ہو جاتا ہے، اور وریہ سے تعلق رکھنے والے مرض بھی دور ہو جاتے ہیں۔

چکر آسن

پہلے زمیں پر چت لیٹ جایئے پھر پیروں کے تلوں اور ہاتھوں کے پنجوں کو زمیں پر جما دیجئے پھر کمر کا حصہ اوپر اٹھا کر دونوں ہاتھوں اور دونوں پاؤں کے بل تمام جسم کو تان کر کمان کی طرح بنا دیجئے۔ ایسا کرنے پر آہستہ آہستہ اٹھنے کی ترکیب کرو اور پہلی حالت میں کھڑا ہو جاوے

کمزور آدمی کو اس کی مشق کم کرنی چاہیئے حاملہ کو نقصان دیتا ہے۔ اس سے کمر سب کے مرض دور ہو جاتے ہیں اور بڑھاپا دور ہوتا ہے

دوسرا حصہ

کھڑے ہوکر بیٹھ کر اور لیٹ کر کئے جانے والے کچھ عجیب آسن

واتائن آسن

اس آسن کو کرنے کے لئے سیدھے کھڑے ہوکر ایک پاؤں کی ایڑی دوسرے پاؤں کی جانگھ میں لگائیے اور کچھ وقت پہلے ایسے ہی ایک پاؤں پر کھڑا رہنا چاہیئے اب آہستہ آہستہ جھک کر اس اٹھے ہوئے پاؤں والے گھٹنے کو نیچے کے پیر کی ایڑی پر لگا دے اسی طرح اب آہستہ۔ آہستہ اٹھنا چاہیئے۔ ایک طرف کی مشق ہونے سے دوسری اور بھی ویسا ہی کرے یہ آسن عورتوں کے لئے ورجت ہے۔ اس آسن سے گھٹنے کا درد جاتا رہتا ہے۔ پاؤں میں طاقت آتی ہے۔

ویر آسن

دونوں گھٹنوں کے بل پاؤں کی ایڑی پر بیٹھ جاییئے۔ اور دونوں ہاتھوں سے اس بازو کو پکڑ اپنے دونوں ہاتھ سر کو لگاؤ اور پیٹھ کو ترچھی نہ کرتے ہوئے نہ گرتے ہوئے سیدھے بیٹھو۔ زیادہ دیر تک سانس لینے کا کام کرو۔ اس کو ویر آسن کہتے ہیں۔

لیکن یہ آسن بڑا آسان ہے اس لئے اس سے ہاتھ چھاتی گھٹنوں کو فائدہ پہونچتا ہے حاملہ عورت کے لئے یہ آسن فائدہ مند نہیں ہے۔

شلبھاسن

اس آسن کو کرنے کے لئے پہلے آپ پیٹ کے بل لیٹ جاییئے پھر اپنے دونوں ہاتھوں کو دونوں طرف رکھ کر ناھی کے چاروں طرف کا چار چار انگل حصہ زمین کو لگا پورے جسم کو اوپر اٹھا شلبھ (ٹڈی) کی طرح ہو جاتے ہے اس کو سلبھاآسن کہتے ہیں۔

اس سے پیٹ جانگھ اور بازوں کو خاص فائدہ پہونچتا ہے۔

اسٹر آسن

پہلے دونوں گھٹنوں کے بل بیٹھ۔ اپنے دونوں تنمبوں ایڑیوں کے اوپر رکھنا چاہیئے۔ اس کے بعد ہاتھوں کو چاہیے پاؤں کے اوپر رکھنے چاہیے ایڑیوں پر رکھ کر تتجب اوپر اٹھاؤ سر کو پیچھے اور نیچے جھکا دو۔ اس حالت میں ایڑی اور پنجوں کے بیچ میں جتنا زیادہ فرق ہو سکے اتنا ہی ٹھیک ہے اس کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ زمین پر لیٹ کر ہاتھ کمر کے اوپر سے لیجا کر دونوں پاؤں کو سر کی طرف بڑھا کر دونوں ہاتھوں سے دونوں پاؤں کی ایڑی سے نیچے مضبوتی سے پکڑ کر جسم کو تان دو۔ یعنی پاؤں کو ہاتھوں کی طرف اور ہاتھوں کی طرف باؤں کو پاؤں کی طرف جھکاؤ اس حالت میں ناجی کے چاروں طرف کے چار۔ چار انگل کا حصہ زمین پر ہوگا۔

اور باقی سارا جسم زمین سے اوپر اٹھا ہوا ہوگا۔ اس کو سپت اُسٹر اسن۔ اور دھنور آسن بھی کہتے ہیں

گئومکھ آسن

اس آسن کو کرنے کے لئے گھٹنوں کے بل بیٹھ ایک پاؤں
کو نیچ لیجاوے پھر دوسرے پیر کو پہلے کے اوپر لیجاوے
نمنوں کے نیچے لٹکا دیویں مگر تن کو سیدھا چاہیئے۔
بعد اپنے بائیں ہاتھ کو پیٹھ کی طرف لیجا کر کونی نیچے کرکے
ہاتھ کا پنجہ اوپر کرے پھر داہنے ہاتھ کی کونی کو اوپر اٹھا اور
ہاتھ کا اگلا حصہ نیچے کرکے داہنے ہاتھ کی ترجنی سے بائیں ہاتھ
کی ترجنی کو پکڑ لو اس کو گئومکھ آسن کہتے ہیں۔

ورشچکاسن

اس آسن کو کرنے کے لئے کونی سے پنجوں تک کا ہاتھوں کا بھاگ زمین پر رکھ کر اس پر تمام جسم کو دیوار کے سہارے کھڑا کرے۔

اب اپنے دونوں رانوں کو گھٹنوں کے پاس موڑ کر اپنے سر پر رکھ لیوے آہستہ آہستہ مشق کرکے صرف پنجوں کے سہارے ایسے کھڑے ہو سکتے ہیں اس کو مشق ہو جانے پر اس کو دیوار کے بنا بھی کر سکتے ہیں۔ پہلے یہ تھوڑی دیر کرنا چاہیئے۔ مشق ہو جانے پر زیادہ بڑھایا جا سکتا ہے

پشچموتان آسن

پہلے زمین پر بیٹھ کر دونوں پیروں کو پھیلاؤ اور دونوں ہاتھوں سے پاؤں کے بیچ میں لگانے کا ترکیب کرو مگر پاؤں کو سیدھا تان کر رکھنا ہو گا۔ اپنی طاقت کے مطابق پیٹ کی اندر لیجانے کی ترکیب کرنا چاہیئے۔ یہ عورتوں کے لئے اچھا نہیں

جانو شر اسن

ایک پاؤں کی ایڑی گدا اور اندکوشوں کے بیچ لگا دوسر
پاؤں سیدھا سامنے پھیلا دیجیے۔ اب دھیرے دھیرے
آگے جھک کر اپنا سر اور ناک پھیلائے ہوئے پاؤں کے
گھٹنے سے لگا دیجیے اور پیشانی گھٹنے سے نیچے لگا دیجیے اور
دونوں ہاتھوں سے پھیلائے ہوئے پیر کا انگوٹھا پکڑ لو۔ مگر
یہ بھی خیال رکھنا چاہیے کہ پھیلائے ہوئے سر کا گھٹنا زمین
سے نہ اٹھے۔ اس آسن کے کرنے سے طرح طرح کے فائدے
پیٹ سے تعلق رکھنے والے سب مرض مٹ جاتے
ہیں۔

اس آسن کو کرتے وقت پیٹ کو سکوڑنے سے گدا اوپر
کی اندریوں کو اوپر کھینچنے سے آدمی زیادہ عمر والا ہوتا ہے
اس کی مشق کم سے کم پانچ منٹ اور زیادہ سے زیادہ آدھ
گھنٹہ تک کیا جا سکتا ہے۔ حاملہ عورتوں کے لئے فائدہ
مند نہیں ہے۔

بدھ پدماسن

پہلے پدم آسن لگاکر بیٹھ جایئے۔ پھر دونوں ہاتھوں کو پیٹھ کی طرف لیجاکر دلہنے ہاتھ سے بائیں پاؤں کا اور بائیں ہاتھ سے دلہنے پیر کا انگوٹھا پکڑلو۔ اس کے بعد ٹھوڑی گلے میں لگا نظر کو سامنے رکھو۔ اس سے بہت سے مرض دور ہوتے ہیں خاص کر پیٹ سے تعلق رکھنے والے تمام مرض جاتے رہتے ہیں۔ بدہضمی پیٹ کا پھولنا۔ پیٹ کے دور ہو جاتے ہیں اور طرح طرح کے مرض اس کی مشق سے دور ہوتے ہیں اس کی مشق کم از کم ۱۵ منٹ روز کرنی چاہیئے۔

انتھت پدم آسن

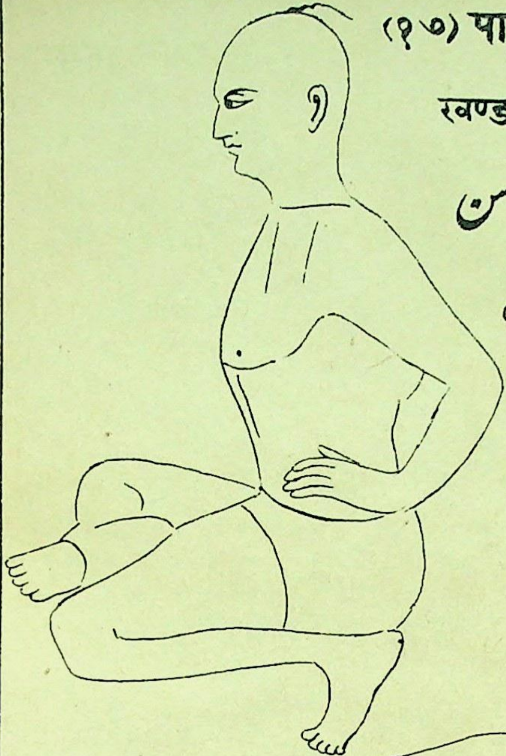
اس آسن کو کرنے کیلئے پہلی طرح پدم آسن کرکے اپنے دونوں ہاتھوں کے پنجوں کے سہارے تمام جسم کو اوپر اٹھالو اس آسن کو انتھت پدم آسن کہتے ہیں (تول آسن) وتول آسن کہتے ہیں۔ اس آسن کو مشق کرتے وقت اس بات کا خیال ضرور رکھیں کہ جسم جتنا اونچا اٹھ سکے اتنا ہی فائدہ مند ہے

(१७) पादांगुष्ठासन

खण्ड (१) पृष्ठ (२४)

(۱۷) پادانگشٹاسن

کھنڈ (۱) صفحہ (۲۴)

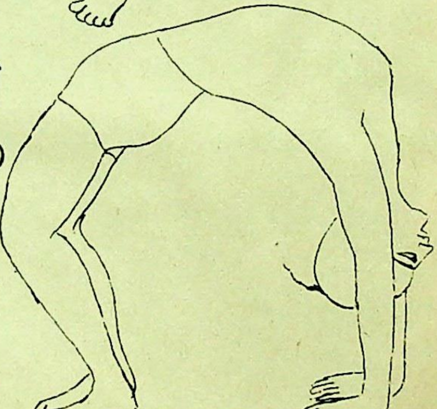


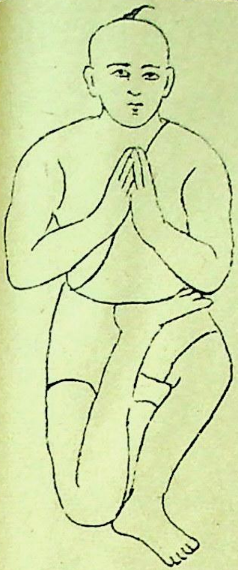
(१८) चक्रासन

खण्ड (१) पृष्ठ (२५)

(۱۸) چکرآسن

کھنڈ (۱) صفحہ (۲۵)



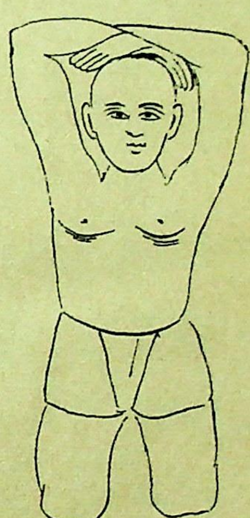


(१) बातायन आसन

खण्ड (२) पृष्ठ (२६)

(۱) باتاین آسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۲۶)



(२) वीरासन

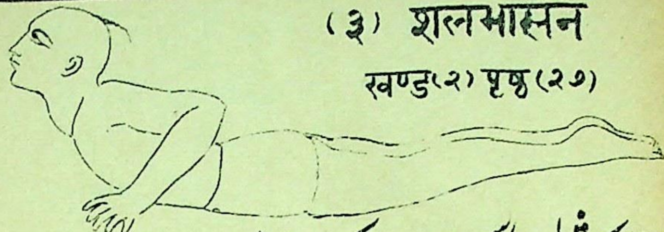
खण्ड (२) पृष्ठ (२६)

(۲) ویر آسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۲۶)

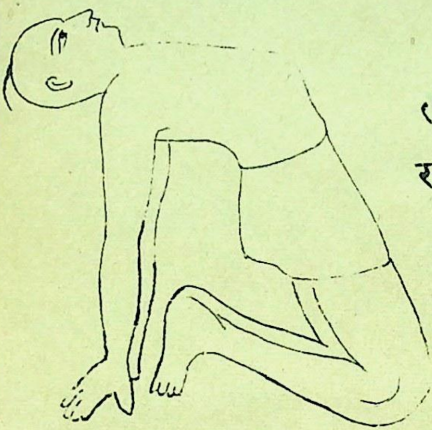
(३) शलभासन

खण्ड (२) पृष्ठ (२७)



(۳) شلبھاسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۲۷)



(४) उष्ट्रासन

खण्ड (२) पृष्ठ (२७)

(۴) اُشٹراسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۲۷)

(४) सुप्तउष्ट्रासन

खण्ड (२) पृष्ठ (२८)

(۴) سپت اُشٹراسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۲۸)





(५) गोमुखासन

खण्ड(२) पृष्ठ (२८)

(۵) گؤمکھاسن

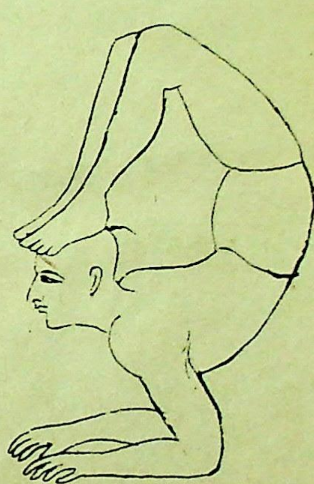
کھنڈ (۲) صفحہ (۲۸)

(६) बृश्चिकासन

खण्ड(२) पृष्ठ (२९)

(۶) برشچکاسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۲۹)

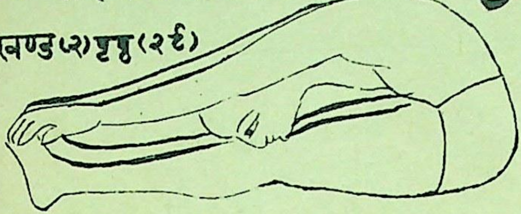


(७) पश्चिमोत्तानासन

(۷) پشچموتان آسن

खण्ड (२) पृष्ठ (२९)

کھنڈ (۲) صفحہ (۲۹)

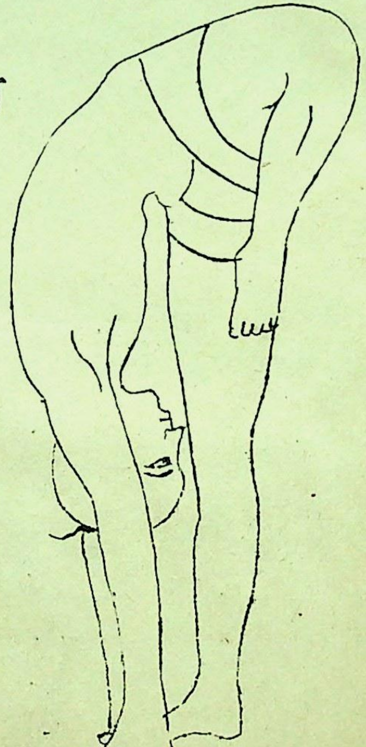


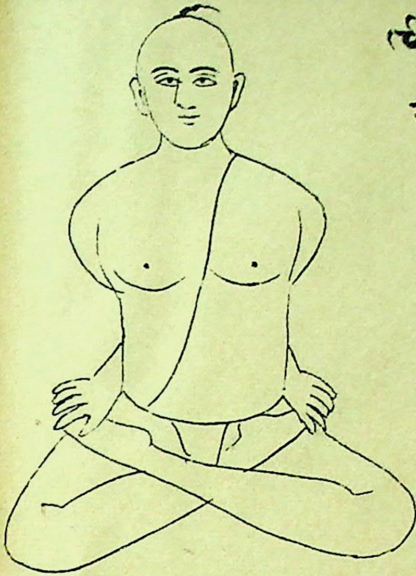
(८) ज़ानुशिरासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३०)

(۸) زانوشر آسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۰)



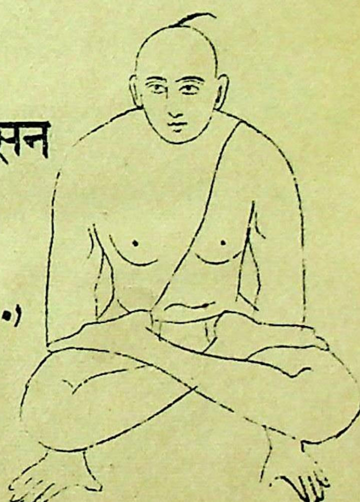


(९) बद्ध पद्मासन

खण्ड(२) पृष्ठ (३०)

(۹) بدھ پدماسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۰)

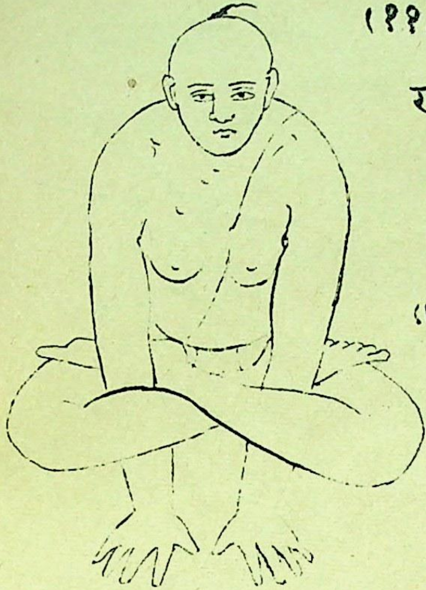


(१०) उत्थित पद्मासन

खण्ड(२) पृष्ठ (३१)

(۱۰) اُتھت پدماسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۱)

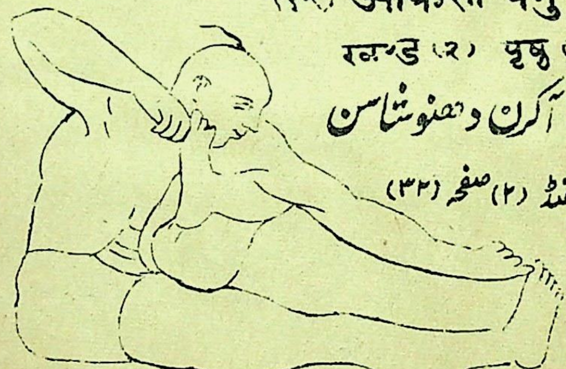


(११) कुक्कुटासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३२)

(11) ککّٹاسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۲)



(१२) आकर्णधनुषासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३२)

(۱۲) آکرن دھنوشاسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۲)



(१३) बज्रासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३३)

(۱۳) بجر آسن

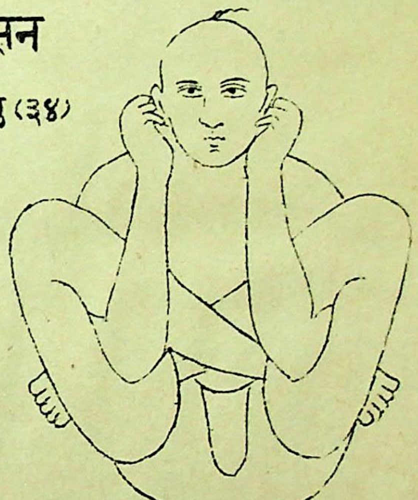
کھنڈ (۲) صفحہ (۳۳)

(१४) गर्भासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३४)

(۱۴) گربھ آسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۴)



اس آسن کے کرنے سے تمام جسم میں بل آجاتا ہے۔ اور بازؤں میں خاص کر بلا کی طاقت آتی ہے۔

کوکٹ آسن

پہلی طرح پدم آسن لگاکر دونوں ہاتھوں کو جانگوں اور پنڈلیوں کے نیچے سے نکالو اور زمین پر ٹیک دو۔ انھت پدم آسن کی طرح جسم کو تول کر اوپر اٹھالو۔ اس کو کٹ آسن کہتے ہیں اس کے سارے فائدے پدم آسن کے برابر ہوکر ہاضمہ کی قوت بڑھتی ہے۔

آکرن دھنوس آسن

اس آسن کو کرتے وقت پہلے اپنے دونوں پاؤں کو سیدھے پھیلا کر بیٹھ جاؤ۔ پھر داہنے ہاتھ سے بائیں پیر کے انگوٹھے کو پکڑ کر داہنے کان سے لگا کر دھنوس کی طرح کھینچے اور داہنے سر کو پھیلائے رکھکر بائیں ہاتھ سے داہنے پیر کا انگوٹھا پکڑ لو اس کو دھنوس آسن کہتے ہیں اس کے کرنے سے بازؤں میں طاقت آتی ہے۔

اس کے مندرجہ ذیل چار طرح اور بھی ہو سکتے ہیں جیسے۔

(۱) داہنے ہاتھ سے بائیں پاؤں کا انگوٹھا پکڑ کر بائیں ہاتھ سے بائیں سر کا انگوٹھا کھینچ کر بائیں پاؤں کو لگانا۔

(۲) بائیں ہاتھ سے بائیں پیر کا انگوٹھا پکڑ کر داہنے ہاتھ سے داہنے پیر کا انگوٹھا پکڑ کھینچ کر داہنے کان کو لگانا۔

(۳) داہنے ہاتھ سے بائیں پیر کا انگوٹھا پکڑ کر داہنے پاؤں کا انگوٹھا بائیں ہاتھ سے کھینچ کر بائیں کان کو لگانا۔

(۴) بائیں ہاتھ سے داہنے پیر کا انگوٹھا پکڑ کر بائیں پاؤں کا انگوٹھا داہنے ہاتھ سے کھینچکر داہنے کان کو لگانا۔

وجراسن

دونوں پاؤں کے تلوؤں کو کمر کے دونوں طرف لگا کر گھٹنوں کے بل بیٹھ جاؤ۔ جس سے کہ گھٹنے نچلے حصہ سے پاؤں کو انگلیوں تک کا حصہ زمین کو لگے۔

اس کو وجرا کہتے ہیں۔ اور اسی حالت میں بیٹھ کے بل لیٹا جانا اور اپنے دونوں ہاتھوں کو ایک دوسرے سے پکڑ کر۔ اس پر سر رکھنا سپت وجر آسن کہلاتا ہے

پاؤں پیٹ پر اس کا اچھا نتیجہ ہوتا ہے مشق کرتے وقت ٹھوڑی گلے میں لگانے سے خاص فائدہ ہوتا ہے۔

۱۴ اگربھاسن

اس آسن کو کرنے کے لئے پہلے کوکٹ آسن کر کے اپنے کان پکڑ لو۔ یا ہاتھوں کی انگلیاں ملا کر اپنے گلے سے پکڑ لو اسے گربھاسن۔ یا استان آسن بھی کہتے ہیں اس کے کرنے سے ہاضمہ کی قوت بڑھتی ہے اور پاخانہ ٹھیک طرح سے آتا ہے اور پیٹ کے مرض بھی دور ہوتے ہیں۔

اتان پاد آسن

اس آسن کو کرتے وقت زمین پر لیٹ کر جسم کے تمام نسیں ڈھیلی کر دو اور منہ اوپر کر کے دھیرے دھیرے اپنے دونوں پاؤں کو اوپر اٹھانے کی ترکیب اور جتنی دیر آرام سے رکھ سکیں۔ رکھ کر پھر آہستہ آہستہ زمین پر لے آویں یہ صبح کے وقت اپنے بستر پر بھی کیا جا سکتا ہے اس سے بھوک بڑھتی ہے اس آسن کو عورتیں بھی کر سکتی ہیں۔

پون موکتاسن

اس آسن کو کرتے وقت پہلے زمین پر جب بیٹھ جاؤ پھر پھر ایک پاؤں کو گھٹنے سے موڑ کر پیٹ پر لا کر دباؤ پھر اس پاؤں کو سیدھا کر کے دوسرے پاؤں کو بھی اسی طرح لا کر دباؤ دبانے کے بعد کچھ وقت کے لئے ٹھہر جانا چاہیئے پاؤں زمین پر رکھ کر اوپر اٹھا رہنے سے اتان پاد آسن کے بھی فائدہ ہوتا ہے۔ یہ آسن پیٹ کے لئے فائدہ مند ہے تھوڑا پانی پینے کے بعد آسن لگا کر پاخانہ جانے سے پاخانہ صاف ہوتے ہیں

مدد ملتی ہے

کرن پیسٹر اسن

پہلا سروانگ آسن کر کے گھٹنے موڑ کر (زمین پر) کانوں سے لگا لیئے۔ یہی کرن پیٹرا اسن ہے۔ سروانگ آسن سے اس میں کچھ فائدے زیادہ ہیں اس آسن کی مشق شروع میں تھوڑی کرے۔

اسے اتان کور مالش بھی کہتے ہیں اس کے کرنے سے ہاضمہ کی قوت بڑھتی ہے۔ اور پاخانہ ٹھیک طرح سے ہوتا ہے پیٹ کے تمام امراض دور ہوتے ہیں۔

متیا سن

اس آسن کو کرنے کے لئے پہلے پدم آسن لگا کر چت لیٹنا چاہیئے۔ پھر دونوں ہاتھوں کو پیٹھ کی طرف لے جا کر بائیں ہاتھ سے داہنا داہنے سے بائیں باز و پکڑ لیجیئے۔ اس وقت کمر زمین سے جتنی زیادہ اٹھی رہے اتنا ہی اچھا ہے۔ اس کو متیاسن کہتے ہیں اس آسن کے بہت سے فائدے ہیں۔

تیرنے والے اس آسن کی مدد سے پانی میں بہت دیر تک رہ سکتے ہیں اس سے آنکھوں کے مرض دور ہوتے ہیں اس کو پندرہ منٹ تک روزانہ کرنا ضروری ہے

تولاں گلاسن

اس آسن کو کرتے وقت چت لیٹ کر پہلے پدم آسن لگائیے پھر دونوں ہاتھوں کی مٹھیا باندھ ان کو چوتڑوں کے نیچے لے جاکر مٹھیوں پر ترازو کی طرح اپنے بوجھ کو سنبھال لیجئے بس یہ تولاں گلاسن ہوگا اس آسن کو کرنے سے تاپ تلی اور جگر کی بیماریاں دور ہوتی ہیں۔

پرانا سن

پہلے داہنے پاؤں کو بائیں جانگھ پر لیجا کر بائیں ہاتھ کی بغل میں دبائے اور چوتڑوں بل بیٹھ جائیں پاؤں کو گھٹنے سے موڑ زمین پر سامنے رکھ اس کے نیچے سے بایاں ہاتھ لیجا زمین پر مضبوطی سے ٹکا دیجئے۔ اور پھر اس ہاتھ سے گھٹنے کو اٹھانے کا اور گھٹنے سے ہاتھ کو دبانے کی ترکیب کیجئے۔ اسی طرح

اس کو دوسری طرف سے بھی کیجیے۔

چیتر کون آسن

اس آسن کو کرنے کے لئے اپنے داہنے پاؤں کو گھٹنے سے موڑکر اس کے تلوے پر بیٹھ جاہیئے۔ پھر بائیں پاؤں کو بائیں ہاتھ پر کونی کے مقام پر رکھکر دونوں ہاتھوں کو سر کے پیچھے لیجاکر پنجہ ملاکر باندھ دیجئیے اور پاؤں کو اوپر اٹھانے (رہاتھ؟ باندھیے) کی ترکیب کیجیے۔ اسی طرح اس کو دوسری طرف کرنا چاہیئے اس سے ہاتھ پاؤں اور گلے میں بل آتا ہے۔

ایک ہست بھجاسن

اپنے پاؤں داہنے کندھے پر یا بایاں پاؤں بائیں کندھے پر رکھکر دونوں ہاتھ باندھکر گلے کے پیچھے رکھئے اور ہاتھوں کے سہارے پاؤں کو اوپر ہی سنبھال رکھئے۔ اس کو ایک ہست بھجاسن کہتے ہیں۔ اس کو دونوں طرف سے کیجئے اس سے ہاتھ پاؤں اور گلے کو فائدہ ہوگا

دو ہست بھجاسن

پہلے کی طرح دونوں پاؤں کو دونوں کندھوں پر رکھکر دونوں ہاتھوں کو باندھ گلے کے پیچھے رکھئے اور ہاتھوں سے دونوں پاؤں کو سنبھال رکھئے۔ اور ہاتھوں سے دونوں پاؤں کو سنبھال رکھیئے۔ بس یہ دو ہست بھجاسن ہوا اس کا نتیجہ ایک بھجاسن کے برابر ہی ہیں

ایک پاد شراسن

اس آسن کو کرتے وقت اپنے سیدھے سو بھاؤ سے چوکڑی لگاکر بیٹھ جائے پھر ایک پاؤں کو کھولکر اپنے دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر کندھے سے اوپر رکھے۔ اور اسے وہیں تھامیں رکھیں پھر پاؤں کندھے پر رکھنے کے لئے آہستہ آہستہ لے جانا چاہیئے اسے سلسلہ وار دونوں پاؤں سے کرنا چاہیئے

دو پاد شراسن

جیسی پہلی طرح دونوں پاؤں کو ایک ساتھ گلے کے حصہ میں لگائے۔

نے سے یہ آسن ہوتا ہے۔ پہلے ایک پادتراسن کی مشق ہوجانے
پر یہ آپ ہی ہونے لگیگا۔

اس آسن کو کرتے وقت جلدی نہیں کرنی چاہیئے۔

دھنوراسن

(۲۶)

دھنوراسن کو کرنے کیلئے پہلے وجراسن کی طرح ایڑیوں
پر بیٹھ جانا چاہیئے اور پہلے چکرآسن کی طرح پیچھے کو جھکنا چاہیئے
اپنے ہاتھوں کو ایڑیوں کے ساتھ زمین پر رکھے یا ایڑیوں کو اٹھانے
کی ترکیب نہ کرے اس کی مشق پیٹ کے تمام امراض دور ہوتے ہیں۔

بولاسن

اس آسن کو کرنے کے لئے پہلے پدماسن کر لیویں اور صرف پنجوں کے سہارے
تمام جسم کو اوپر اٹھا لیویں اور پاؤں کو ملاکر آگے کی طرف جھکا رکھیں اسے
بھی بولاسن کہتے ہیں اس سے ہاتھوں میں طاقت آتی ہے۔

مینڈلاسن

بائیں پاؤں کے پنجے کو دائیں پاؤں کے مول میں لگا کے بیٹھ جاؤ

اسے پاؤں کا تلوا اوپر کی طرف رہے اور داہنے پاؤں کو بائیں پاؤں کے گھٹنے کے پاس رکھیں داہنے پاؤں کا انگوٹھا پکڑ لو اور داہنے ہاتھ کو پیٹھ کی طرف سے لیجا کر۔ اس سے بائیں سر کی ایڑی پکڑ گردن گھما ساری پیٹھ کی طرف دیکھو اس کو منسلا آسن کہتے ہیں اسکی دوسری ترکیب ایک یہ ہے بائیں پیر کی ایڑی گدا اور انڈ کوشدہ کے بیچ میں لگاؤ اور داہنے پاؤں بائیں پاؤں کے گھٹنے سے بٹھا کر، اس کے پاس رکھو پھر بایاں ہاتھ داہنے پاؤں کے باہر سے لاکر اس سے داہنے پاؤں کے انگوٹھا پکڑ لو۔ اور داہنے ہاتھ کو پیٹھ کی طرف سے گھما کر۔ اس سے داہنی جانگھ پکڑو۔
یہ ترکیب پہلی سے آسان ہے۔ اس کو اور آسان کرنے کیلئے جو ہاتھ پیٹھ کی طرف سے جاتا ہے وہ زمین ہی پر رکھو۔ ترکیب سب سے آسان ہے شروع کے واسطے یہ ٹھیک ہے۔ مگر ہمیشہ اسے کرنے سے فایدہ نہیں کیونکہ جو ترکیب آسان ہوتی ہے اس سے فائدہ بھی ہوتا ہے اس کو پھیر پھیر کر دونوں طرف کرنا چاہئے۔ نسوں کے تمام امراض دور ہو کر ان حصوں میں مضبوتی لچک داریں پیدا ہوتا ہے اس سے ہاضمہ کی قوت بڑھتی ہے او سب امراض جڑ سے نیست و نابود ہو جاتے ہیں گھٹنے کا درد بائے۔ دور اور اُنہوں کے مرض گردن کے مرض اور کمر کے درد وغیرہ بہت سے مرض اس سے دور ہوتے ہیں جو شروع میں پہلی ترکیب نہیں کر سکتے ہیں وہ پہلے تیسری ترکیب سے کریں

جب یہ ٹھیک ہونے لگے تو دوسری ترکیب کریں۔ جب وہ بھی ٹھیک ہو جائے تو پہلی ترکیب کی مشق کریں۔

ترکون آسن

پہلے دونوں چوتڑوں کو زمین پر رکھ کر بیٹھ جائیے پھر ایک پاؤں کو گھٹنے سے زاویہ قایم بناتے ہوئے باہر کی طرف لیجائیے بعد اسی طرح دوسرے پاؤں کو گھٹنے سے زاویہ قایم بناتے ہوئے باہر کی طرف نکالیئے۔ اس طرح سے یہ ترکون آسن بنا ہے۔

اس آسن سے گھٹنوں کے امراض دور ہوتے ہیں گھٹنوں کا درد بائے وغیرہ مرضوں کا ناش ہو جاتا ہے از سر نو تمام زاویہ قایم نہیں کر سکتے وہ پہلے آدھا زاویہ قایم یعنی ایک ہی پاؤں کا آسن کریں مشق ہو جانے پر پوری ترکیب استعمال میں لا سکتے ہیں۔

کندپیڑ آسن

پہلے زمین پر بیٹھ جائیے۔ پھر ایک پاؤں کے پنجے کو دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر اس کو اس طرح گھما کر پیٹ کے اوپر لے آئیے پیر کا تلوا تمام اوپر ہو جائے یہ آدھا کندپیڑ آسن کہتے ہیں۔ اسی طرح دونوں

ہاتھوں سے دوسرے پاؤں کو بھی ملاکر اوپر بیجاکر دوسری طرف کا آدھا کند سبڑ آسن کیجئے ۔ جیا الگ الگ دونوں پاؤں کے اردہ کند سبڑ آسن ہو جائے تو دونوں کو ساتھ لاکر ہاتھوں کی طرح جوڑ کر تمام کند سڑ ناسن کی مشق کیجئے ۔ یہ آسن مشکل ہے اس لئے اسمیں جلدی نہیں کرنی چاہیئے مشق سے سب آسن ہو جاوے گا ۔

سکھ حاصل کرنے کی ترکیب

شواسن یا پریتاسن

کوئی کپڑا یا کمبل زمین پر بچھا کر منہ آسمان کی طرف کر کے ہاتھ پاؤں بالکل ڈھیلے زمین پر چھوڑ جب لیٹ جائے اس کا نام شواسن یا پریتاسن ہے بہت محنت یا دوڑ دھوپ کرنے کے بعد دس پندرہ منٹ خاموشی کے ساتھ اسے کرنے سے جسم کی ساری تھکاوٹ دور ہوتی ہے ۔

دنڈ آسن

یہ بھی شواسن ہی کی طرح کیا جاتا ہے ۔ اس میں شواسن میں

فرق صرف اتنا ہے کہ شواسن ہاتھ پاؤں الگ الگ رہتے ہیں۔ مگر اس میں دونوں پاؤں ملے رہ کر دونوں ہاتھ بغل میں رہنے چاہیئے کہ سارا جسم ڈنڈوت ہو جائے باقی کام دونوں کا ایک ہے۔

ان دونوں آسنوں میں یہ خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ پہلے تو سارا جسم بالکل ڈھیلا چھوڑ دینا چاہیئے۔

پھر اس کے بعد زیادہ سانس کا کام کرنا چاہیئے۔ زیادہ سانس لینے کی مقدار آپ لفظوں میں اپنے من میں کر سکتے ہیں

جب زیادہ سانس کا کام ٹھیک ہو جائے تب آپ اپنے من کو سانس کی طرف سے ہٹا کر اپنے آتما میں لگا کر بالکل خاموش ہو جائے اس طرح سے دس پندرہ منٹ قایم رہنے کے بعد آپ دیکھینگے کہ آپ کی ہمت پھرتی اور طاقت پہلے دوگنا۔ پیدا ہو گیا ہے۔

اس طرح سے جب حصوں کے ڈھیلے کرنے اور من کو خاموش کرنے کی عادت پڑ جائے گی۔

جب آپ تھک جایئے اس کام سے تھوڑے ہی دن میں طاقت حاصل کریگا اور پھر آپ کام کرنے میں کبھی نہ تھکیئے گا

یوگ

من کو قایم رکھنے کی ترکیب یوگ ہے ۔ اس یوگ کی بنا پتنجلی رشی نے آٹھ سیڑیاں رکھی ہیں۔

مطلب یم ۔ نیم آسن ورزش پرتیاہار ۔ دہارنا ۔ دھیان سمادھی یہ آٹھ حصے یوگ کے ہیں۔

پہلے یم ۔ نیم اچھے و برے خیال کے متعلق ہیں یعنی ان کی معارفت

ہمارے نیک و بد خیال اور نیکی کا سدھار کیا جاتا ہے کیونکہ
جب تک ہمارے خیال خاموش اور صاف نہیں ہیں تب
تک من کی چنچلتا کبھی نہیں مٹ سکتی اس کے بنا ایک
پاؤں بھی نجات حاصل کرنے کی راستے میں نہیں رکھا جا سکتا
منوجی مہاراج یہی کہتے ہیں۔

تو خیال والے کو و بد بھی صاف اور پاک نہیں کر سکتے
اور جو رشیوں کے قول کا عمل نہ کرے وے کبھی نجات حاصل
نہیں کر سکتے۔

سب سے پہلے اپنے چال چلن کو صاف کرنا چاہیئے
اس کو رشیوں نے ۲ دو حصوں میں منقسم کیا ہے پہلے بڑے
کاموں کا تیاگ پیچھے اچھے کاموں کو کرنا۔ اسی کے نام دو یم۔
نیم ہیں۔
یم۔ میرے خیالات کے نزدیک ترک کرنے کو یم کہتے ہیں

کسی جانور کو نہ ستانا۔ چوری نہ کرنا۔ برہم چریہ ترک نہ کرنا

جھوٹ نہ بولنا و لالچ نہ کرنا یم کہلاتا ہے۔

صفائی رکھنا خاموش رہنا۔ تپ کرنا۔ وید شاستر کا پڑھنا اور ایشور سے محبت رکھنا۔ یہ نیم کہلاتا ہے۔ جب ایسا چال چلن ہو جاویں تو دھیان کرنے کے لئے بیٹھنا یوگ ہے۔ اس لئے یوگ کا تیسرا حصہ آسن ہے۔ مہرشی پاتنجلی کہتے ہیں

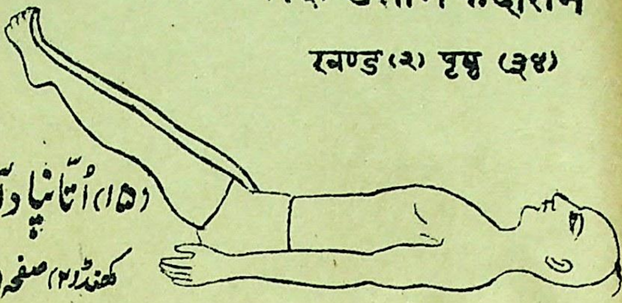
جس طرح ہم آرام سے ٹھہر کر بیٹھ سکیں وہی آسن کہلاتا ہے

کاشی ناتھ

گرگ اینڈ کو کمیشن یکمڈ پوکھاری باؤلی دہلی

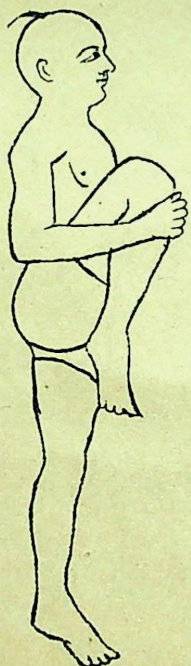
(१५) उत्तानपादासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३४)



(۱۵) اُتّانپاداسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۴)



(१६) पवन मुक्तासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३५)

(۱۶) پَوَن مُکتاسن

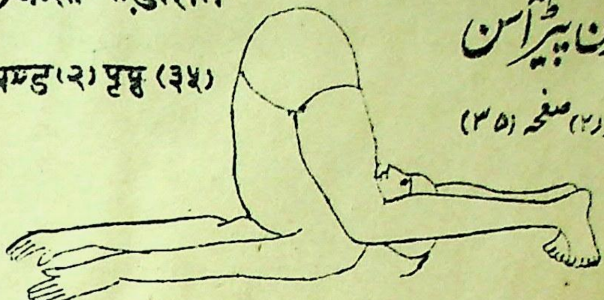
کھنڈ (۲) صفحہ (۳۵)

(१७) कर्णपीड़ासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३५)

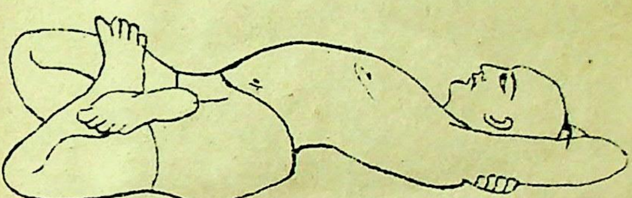
(۱۷) کرن پیڑ آسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۵)



(१८) मत्स्यासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३६)

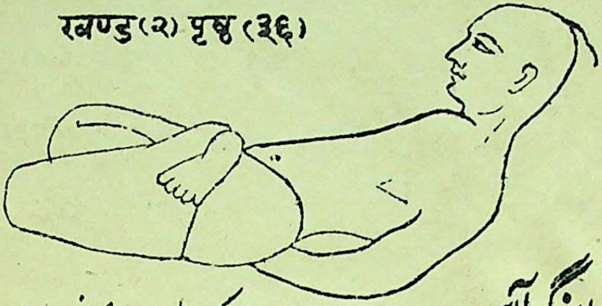


(۱۸) متسیاسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۶)

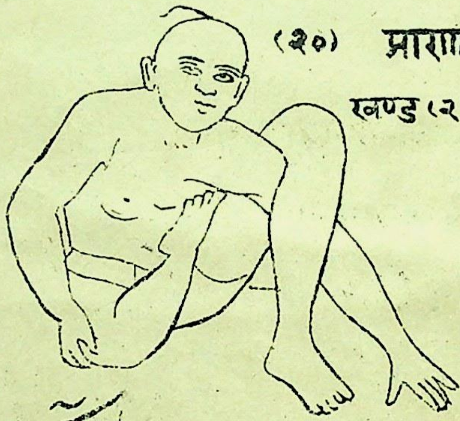
(१९) तोलांगुलासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३६)



کھنڈ (۲) صفحہ (۳۶)

(۱۹) تولانگولاآسن



(२०) प्राणासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३७)

(۲۰) پران آسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۷)



(२१) चतुर्कोणासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३७)

(۲۱) چتر کوناسن

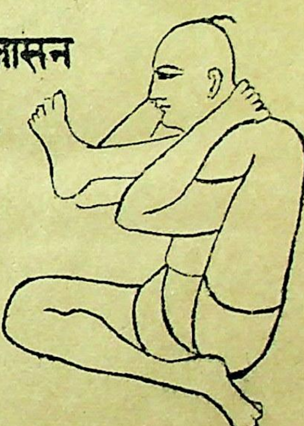
کھنڈ (۲) صفحہ (۳۷)

(२२) एक हस्त भुजासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३८)

(۲۲) ایک ہست بھجاسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۸)



(२३) द्विहस्त भुजासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३८)

(۲۳) دوہست بھجاسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۸)

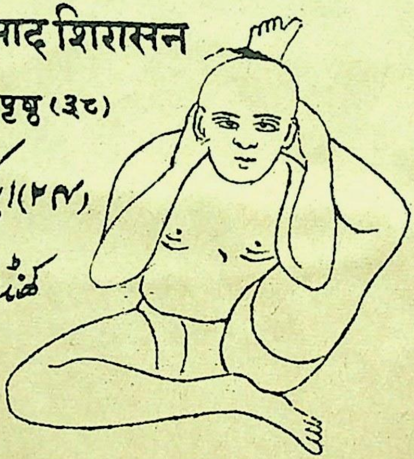


(२४) एक पाद शिरासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३८)

(۲۴) ایکپادشراسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۸)

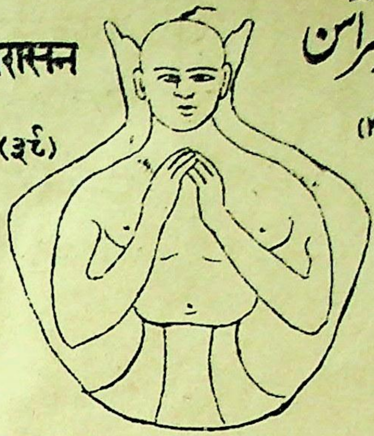


(२५) द्विपादशिरासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३९)

(۲۵) دوپادشرآسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۹)

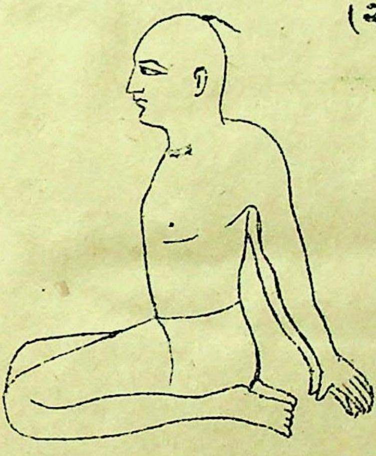


(२६) धनुरासन

खण्ड (२) पृष्ठ (३९)

(۲۶) دھنوراسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۹)



(२७) लोलासन

खण्ड(२) पृष्ठ(३९)

لولاسن (۲۷)

کھنڈ (۲) صفحہ (۳۹)

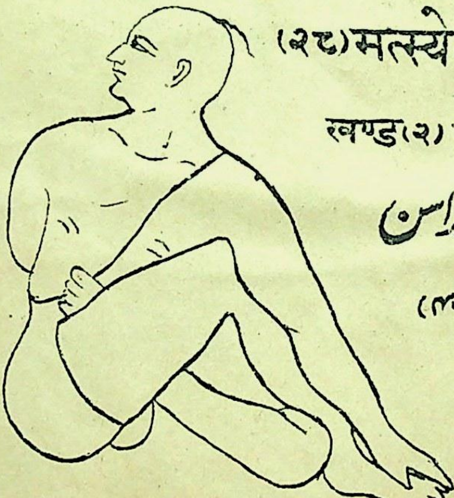


(२८) मत्स्येन्द्रासन

खण्ड(२) पृष्ठ (४०)

متسیندراسن (۲۸)

کھنڈ (۲) صفحہ (۴۰)

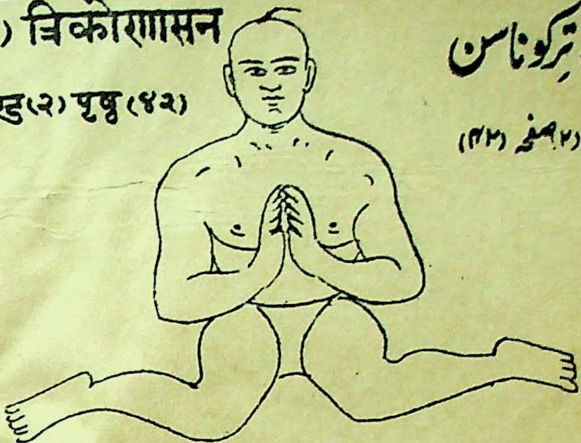


(२९) त्रिकोणासन

खण्ड (२) पृष्ठ (४२)

(۲۹) ترکوناسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۴۲)



(३०) कंद पीड़नासन

खण्ड (२) पृष्ठ (४२)

(۳۰) کند پیڑناسن

کھنڈ (۲) صفحہ (۴۲)

